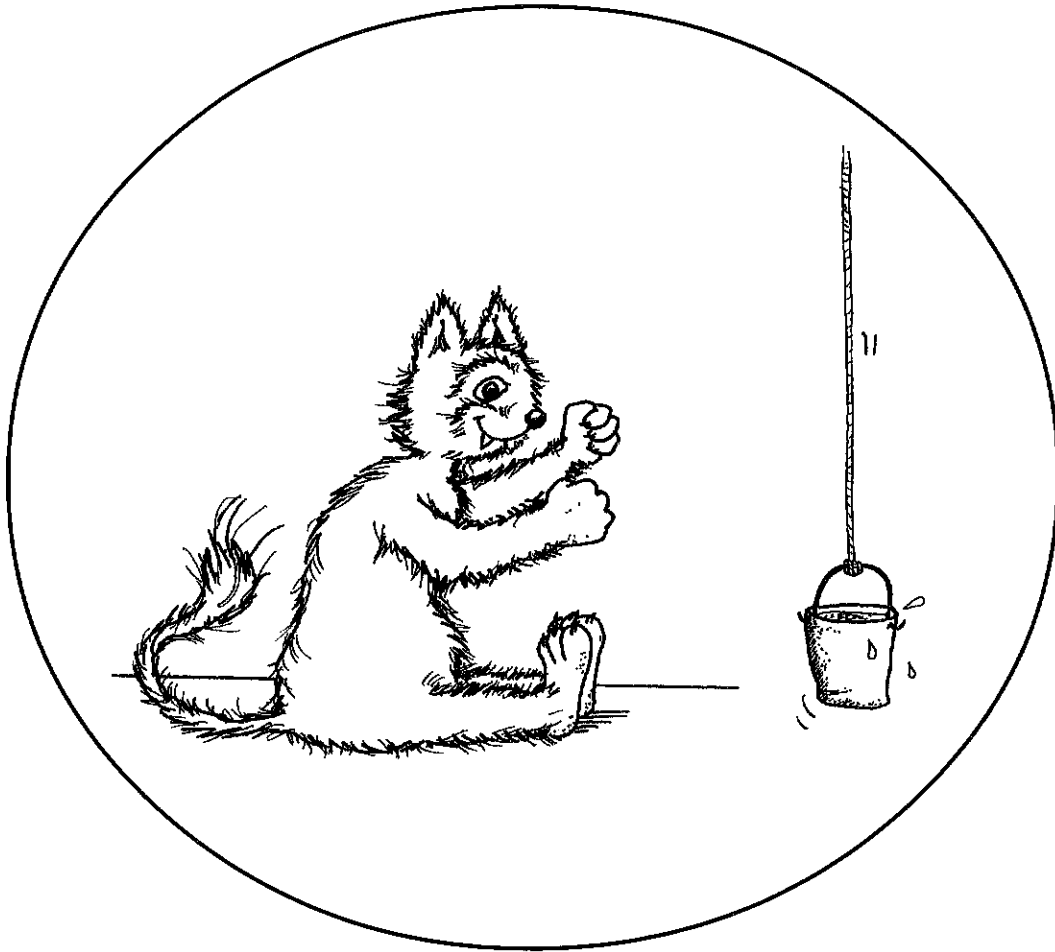


Seilziehen



Übungsablauf:

Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Bewege deine Arme auf und ab. Stell dir dabei vor, dass du mit Kraft einen Eimer voll mit Wasser aus einem tiefen Brunnen ziehst.